

BRIGA O SEBI

Briga o sebi pretpostavlja vođenje računa o fizičkim, mentalnim, emocionalnim i socijalnim potrebama. Vođenje računa o sebi podrazumjeva i organizovanje svog vremena.

Odgovorite na pitanja kako bi ste procijenili brigu o sebi samima.

Dajte ocjenu koja vas najpriблиžnije opisuje:

	vrlo slično meni 4	liči na mene 3	ne liči na mene 2	uopšte ne liči 1
Povremeno sebe častim poklonom ili nečim sličnim				
Imam vremena za opuštanje				
Vjerujem da povremeno moram da budem sebičan				
Dopada mi se kada drugi brinu o meni, kada sam bolestan				
Posebno se spremam za događaje kao što su praznici, izlasci i radujem im se unaprijed				
Svakog dana nađem vremena za neko lično uživanje				
Vodim računa o svom izgledu i zdravlju				
Umijem da kažem NE kada ljudi pretjeruju u svojim zahtjevima				
Hvalim se kada obavim posao dobro				
Izbjegavam da se opijam				
Održavam tjelesnu kondiciju, vježbam				
Planiram i odvajam vrijeme da negujem prijateljstva sa ljudima koji mi se dopadaju				
Hranim se zdravo, ne preskačem obroke				
Imam hobi				
Nekada stavljam svoje potrebe na prvo mjesto				
Vjerujem da su ljudi većinom sami odgovorni za rješavanje sopstvenih problema				
Dajem ritam svom životu				
Ojsećam da upravljam svojim životom i da ne živim po diktatu drugih				
Izbjegavam uzimanje tableta za smirenje, ne pušim				
U stanju sam da govorim o svojim dobrim osobinama				

- *Skor iznad 54 upućuje na dobru brigu o sebi, nadprosečnu*
- *Skor između 40-54 upućuje na prosečno vođenje računa o sebi, može se poboljšati*
- *Skor ispod 40 upućuje na nedovoljno/loše vođenje brige o sebi i potrebu da se to nauči*